

# ほけんだより



R 3 . 1 1 . 1 0

京都市立桂川中学校

保健室

立冬を過ぎ、暦の上ではもう冬です。これから日ごとに朝晩の冷え込みが増してきます。

日中は暖かい日もあるので、衣服の調節が難しいと思いますが、工夫をしながら、体を冷やさないように気を付けて過ごしましょう。

## カッターシャツの下に ぜひプラス一枚！



と保健室に来る人が増えていますが、カッターシャツの下に、肌着（シャツ）を着ていない人がほとんどなのです。首元から入る冷たい空気、体が冷やされて、腹痛や頭痛を引き起こしているようです。

（肌着はインナーともよびます）

肌着（シャツ）を着ると体と肌着の間に暖かい空気の層ができるので、体の表面温度は約2℃上がります。カッターシャツの上にセーターやブレザーを重ね着しても、体表面の空気は温めることができないので、体が冷えてしまうのです。これからどんどん気温が下がります。ぜひ肌着（シャツ）をプラスしてください。肌着は汗や汚れを吸収する働きもあり、快適に過ごせます。

## 授業中、こんな姿勢していませんか



足を組む



足を投げ出す



足をブラブラさせる



肘をつく



理想的な座り方の基本は骨盤がピンと立っていること。背骨にまっすぐ頭を乗せることで肩や腰の負担が軽くなります。

良い姿勢を意識すると、脊柱を通る神経もまっすぐになり学習意欲や集中力もUPしますよ！



身長が伸びて、机と椅子の高さが合わなくなる事もあります。両足の裏がしっかり床につき、机に軽く置いた肘の角度がだいたい90度になるのが机と椅子のよい高さです。合っていない場合は担任の先生に申し出て調整してくださいね。